

ASICS CONNECTION TOKYO

2018年5月プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3 (憲法記念日)	4 (みどりの日)	5 (こどもの日)	6
STUDIO	May monthly Thema 『Open Heart』 気持ちよく胸をひらきましょう！ 5月のはじめには、立夏を迎え、気温も上がり過ぎやすい季節になります。この時期は1年中で最も陽のエネルギーが強く、この陽のエネルギーをココロとカラダにいっぱい取り込んでおく、次の冬も健康に過ごせると言われています。大きく胸を開いて、アクティブなエネルギーをたくさん取り込みましょう！	NEW ハタフロー (All Level) 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ (ベーシック) 11:30 12:45 アンナ 【代行】ハタフロー 13:30 14:45 Ayaka ヴィンヤサフロー 18:30 19:30 Uma ハタヨガ&メディテーション 19:45 20:45 DAISUKE	ビラティス (ベーシック) 10:15 11:15 Riku ストレッチボール ビラティス 11:30 12:45 Riku ベルビックヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 Miki パワーヨガ (ベーシック) 19:00 20:00 藤田真弓 スローヴィンヤサ 20:15 21:15 磯沙緒里	ASAヨガ 9:00 10:00 Miho ジェントルフロー 10:15 11:30 Miho デトックスヨガ 13:30 14:45 浅見麻子 Moon Flow 15:00 16:15 chigusa ヨガニドラー ~deep relaxation~ 16:30 17:45 chigusa	リラックスフロー 9:00 10:00 ゆり子 ストレッチ&リラクゼーションヨガ 10:15 11:30 Sayaka 顔ヨガ&ストレッチ 13:15 14:45 森初世 ハタフロー 15:00 16:15 Ayaka ヨガxトレ ~体幹~ 16:30 17:45 TOMI	ASAヨガ 8:00 9:00 AYAKO スローフロー&メディテーション 9:15 10:15 AYAKO デトックスフロー 10:30 11:45 AYAKO トラディショナルヨガ 13:00 14:15 Sonoko ハタヨガ&メディテーション 14:45 16:00 Sonoko スローフロー 16:30 17:45 ゆり子	ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ビラティス ボディーアウェイク 10:30 11:45 Maki リラックスヨガ 13:00 14:15 YUKIKO ジェントルフロー 14:45 16:00 YUKIKO ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 Atsuko
		ノルディックウォーキング 10:15 11:15 青木ヒロト 隅田川WEEKDAYフリーナイトラン 19:15 20:15	NEW ラン&ウォーク 19:15 20:15 猪瀬祐輔			ナチュラル WALK & RUN クリニック 8:30 9:30 青木ヒロト	
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE NEW ヒップアップピラティス 11:30 12:45 Yurika ハタヨガ 13:30 14:45 NOB 大人ののためのゆったりヨガ 15:15 16:15 NOB ズグダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 Miki ハタフロー・スロー 20:15 21:15 根岸あき	NEW ハタフロー (All Level) 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ (ベーシック) 11:30 12:45 アンナ パレエストレッチ (ストレッチ&呼吸法) 13:30 14:45 麻衣 ヴィンヤサフロー 18:30 19:30 Uma ハタヨガ&メディテーション 19:45 20:45 DAISUKE	ビラティス (ベーシック) 10:15 11:15 Riku ストレッチボール ビラティス 11:30 12:45 Riku ベルビックヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 Miki パワーヨガ (ベーシック) 19:00 20:00 藤田真弓 スローヴィンヤサ 20:15 21:15 磯沙緒里	【代行】ジェントルフロー 10:15 11:15 Sayaka 【代行】アライメントヨガ 11:30 12:45 Sayaka デトックスヨガ 13:30 14:45 浅見麻子 大人ののためのゆったりヨガ 15:15 16:15 Sonoko Moon Flow 19:00 20:00 chigusa ビラティス ボディーアウェイク 20:15 21:15 Maki	リラックスフロー 10:15 11:15 ゆり子 ストレッチ&リラクゼーションヨガ 11:30 12:45 Sayaka トータルビューティーヨガ 13:30 14:45 森初世 ハタフロー 18:30 19:30 Ayaka ヒーリングロータス 19:45 20:45 Aki	ASAヨガ 8:00 9:00 AYAKO スローフロー&メディテーション 9:15 10:15 AYAKO デトックスフロー 10:30 11:45 AYAKO トラディショナルヨガ 13:00 14:15 Sonoko ハタヨガ&メディテーション 14:45 16:00 Sonoko スローフロー 16:30 17:45 ゆり子	ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE 【代行】ストレッチ&ピラティス 10:30 11:45 Yurika リラックスヨガ 13:00 14:15 YUKIKO ジェントルフロー 14:45 16:00 YUKIKO ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 Atsuko
		ノルディックウォーキング&スロージョグ 10:15 11:15 青木ヒロト 隅田川WEEKDAYフリーナイトラン 19:15 20:15	ランニング (ビギナー) 19:15 20:15 猪瀬祐輔		ランニング (ベーシック) 19:00 20:15 小野塚稔		隅田川WEEKENDフリーラン 8:30 9:30
STUDIO	コンディショニングヨガ&ピラティス 10:15 11:15 HIROE NEW ヒップアップピラティス 11:30 12:45 Yurika はじめてのヨガ ~ 基本的「き」~ 13:30 14:45 NOB ズグダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 Miki アクティブリカバリー 20:15 21:15 根岸あき	やさしいヨガ哲学 (今後のヨガを深めるために) 10:15 11:15 Yoshie やさしいヨガと呼吸法 11:30 12:45 アンナ パレエストレッチ (ストレッチ&呼吸法) 13:30 14:45 麻衣 呼吸と瞑想 18:30 19:30 Uma Asana Study (基本ポーズの目的・効果・ポイント) 19:45 20:45 DAISUKE	ビラティス (ベーシック) 10:15 11:15 Riku ビラティス ウォームアップ 11:30 12:45 Riku ベルビックヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 Miki にこにこヨガ 19:00 20:00 藤田真弓 スローヴィンヤサ 20:15 21:15 磯沙緒里	ジェントルフロー 10:15 11:15 Miho ヘッドスタンド集中講座 11:30 13:00 Miho ボディシェイプヨガ 13:30 14:45 浅見麻子 ヨガニドラー ~deep relaxation~ 19:00 20:00 chigusa ストレッチボールピラティス ~Deep Breathing Pilates~ 20:15 21:15 Maki	リラックスフロー 10:15 11:15 ゆり子 疲れとんでけ！ヨガ 11:30 12:45 Sayaka マインドフルネス&メディテーション 13:30 14:45 森初世 ハタ&リラックス 18:30 19:30 Ayaka ヨガxトレ ~肩、肘、手のひら~ 19:45 20:45 TOMI	ASAヨガ 8:00 9:00 AYAKO スローフロー&メディテーション 9:15 10:15 AYAKO 陰ヨガ 10:30 11:45 AYAKO 【代行】トラディショナルヨガ 13:00 14:15 Ayaka 【代行】ハタ&リラックス 14:45 16:00 Ayaka パワフル！パワーヨガ 16:30 17:45 ゆり子	ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE Asana Study (基本ポーズの目的・効果・ポイント) 9:15 10:15 DAISUKE ストレッチボール 美姿勢ピラティス 10:30 11:45 Maki リラックスヨガ 13:00 14:15 YUKIKO ジェントルフロー 14:45 16:00 YUKIKO ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 Atsuko
		おでかけノルディック ~上野・谷中パン屋巡り~ 10:15 12:00 青木ヒロト 隅田川WEEKDAYフリーナイトラン 19:15 20:15 スタッフ	NEW ラン&ウォーク 19:15 20:15 猪瀬祐輔		ランニング (ベーシック) 19:00 20:15 小野塚稔		隅田川WEEKENDフリーラン 8:30 9:30
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE NEW ヒップアップピラティス 11:30 12:45 Yurika ハタヨガ 13:30 14:45 NOB ズグダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 Miki ハタフロー・スロー 20:15 21:15 根岸あき	NEW ハタフロー (All Level) 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ (ベーシック) 11:30 12:45 アンナ パレエストレッチ (ストレッチ&呼吸法) 13:30 14:45 麻衣 ヴィンヤサフロー 18:30 19:30 Uma ハタヨガ&メディテーション 19:45 20:45 DAISUKE	ビラティス (ベーシック) 10:15 11:15 Riku ストレッチボール ビラティス 11:30 12:45 Riku ベルビックヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 Miki パワーヨガ (ベーシック) 19:00 20:00 藤田真弓 スローヴィンヤサ 20:15 21:15 磯沙緒里	ジェントルフロー 10:15 11:15 Miho アライメントヨガ 11:30 12:45 Miho デトックスヨガ 13:30 14:45 浅見麻子 Moon Flow 19:00 20:00 chigusa ビラティス ボディーアウェイク 20:15 21:15 Maki	リラックスフロー 10:15 11:15 ゆり子 ストレッチ&リラクゼーションヨガ 11:30 12:45 Sayaka トータルビューティーヨガ 13:30 14:45 森初世 ハタフロー 18:30 19:30 Ayaka リラックスフロー 19:45 20:45 TOMI	ASAヨガ 8:00 9:00 AYAKO スローフロー&メディテーション 9:15 10:15 AYAKO デトックスフロー 10:30 11:45 AYAKO トラディショナルヨガ 13:00 14:15 Sonoko ハタヨガ&メディテーション 14:45 16:00 Sonoko スローフロー 16:30 17:45 ゆり子	ASAヨガ 8:00 9:00 DAISUKE ハタフロー 9:15 10:15 DAISUKE ビラティス ボディーアウェイク 10:30 11:45 Maki リラックスヨガ 13:00 14:15 YUKIKO ジェントルフロー 14:45 16:00 YUKIKO ディープリラックスヨガ 16:30 17:45 Atsuko
		ノルディックウォーキング 10:15 11:15 青木ヒロト 隅田川WEEKDAYフリーナイトラン 19:15 20:15	ランニング (ビギナー) 19:15 20:15 猪瀬祐輔		ランニング (ベーシック) 19:00 20:15 小野塚稔		Special ランニングクリニック 9:00 10:30 島田佳久
STUDIO	リラックス&リフレッシュヨガ 10:15 11:15 HIROE NEW ヒップアップピラティス 11:30 12:45 Yurika ハタヨガ 13:30 14:45 NOB 大人ののためのゆったりヨガ 15:15 16:15 NOB ズグダヨガ (ALL LEVEL) 19:00 20:00 Miki ハタフロー・スロー 20:15 21:15 根岸あき	NEW ハタフロー (All Level) 10:15 11:15 Yoshie ハタヨガ (ベーシック) 11:30 12:45 アンナ 【代行】ハタフロー 13:30 14:45 Ayaka ヴィンヤサフロー 18:30 19:30 Uma ハタヨガ&メディテーション 19:45 20:45 DAISUKE	ビラティス (ベーシック) 10:15 11:15 Riku ストレッチボール ビラティス 11:30 12:45 Riku ベルビックヨガ (骨盤ヨガ) 13:30 14:45 Miki パワーヨガ (ベーシック) 19:00 20:00 藤田真弓 スローヴィンヤサ 20:15 21:15 磯沙緒里	ジェントルフロー 10:15 11:15 Miho アライメントヨガ 11:30 12:45 Miho デトックスヨガ 13:30 14:45 浅見麻子 Moon Flow 19:00 20:00 chigusa ビラティス ボディーアウェイク 20:15 21:15 Maki	ASICS CONNECTION TOKYO 1ST. ANNIVERSARY この度、5月18日を持ちまして、ASICS CONNECTION TOKYOは開店1周年を迎えます。こうして1周年を迎えられるのも、ひとえに皆様のご愛顧の賜物と深く感謝しております。これからも未永く皆様に愛されるクラブであるよう、スタッフ・インストラクター一同 新たな決意で邁進する所存でございます。今後ともご愛顧ご支援を賜りますようお願い申し上げます。 なお、1周年の感謝の気持ちを込めまして、5/14(月)~5/20(日)の一週間、『一周年Special Week』と称しまして、普段とは一味違うプログラムをご用意して皆さまをお待ちいたしております！！皆さまのご参加を心よりお待ちしております！！		
		ノルディックウォーキング 10:15 11:15 青木ヒロト 隅田川WEEKDAYフリーナイトラン 19:15 20:15	NEW ラン&ウォーク 19:15 20:15 猪瀬祐輔				



Special thanks!
1st Anniversary

ASICS CONNECTION TOKYO

豪華特典つき！~5月末まで~
春の入会キャンペーン実施中

プログラムのご予約はこちら (WEB) から
<https://connection-tokyo.tarp.jp>
 ※WEB予約画面はホームページ「PROGRAM」からもアクセスできます。
 ※メンバーの方はお電話 (03-5637-7706) でもご予約可能です。

WEB予約 QRコード

営業時間 平日：10:00~21:00 (月水木：~21:30) / 土日祝：7:45~18:00
 カフェ 平日：10:30-20:30 / 土日祝：9:00-17:30 TEL 03-5637-7706

◎プログラムはご予約をいただいた方が優先となります。定員に空きがあれば、ご予約なしでもご参加可能です。(定員15名)
 ◎ウォーキング・ランニングプログラムは天候によって中止になる場合がございます。(その際は中止のお知らせをメールにてご連絡致します)
 ◎プログラム開始後のスタジオ入室、及びプログラムのご参加はご遠慮頂いております。開始時間に遅れないようお越しくださいませ。